



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 4 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

EN FAMILIA

## El bienestar de su familia

- Reserve tiempo para usted.
- Reserve tiempo para estar con su pareja.
- Pase tiempo a solas con sus demás hijos.
- Estimule a su pareja a ayudarlo a cuidar al bebé.
- Elija una niñera madura, adiestrada y responsable o una buena guardería infantil.
- Consúltenos sobre sus opciones de cuidado infantil.
- Cargue, abrace, hágale y cántele a su bebé todos los días.
- Para que su bebé duerma mejor, déle un masaje suave.
- Busque ayuda si usted y su pareja tienen conflictos. Nosotros podemos ayudarlos.

## Alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé sólo con leche materna o fórmula con hierro durante los primeros 4 a 6 meses.

## Si le da pecho

- Si continúa dándole pecho a su bebé, ¡excelente!
- Planee extraerse y almacenar leche materna.

## Si le da leche de fórmula

- Siga las medidas de precaución al preparar, calentar y almacenar la leche.
- Cargue a su bebé para que puedan verse a los ojos mientras lo alimenta.
- No recueste el biberón para que el bebé se lo tome solito.
- No le dé el biberón en la cuna.

## Alimentos sólidos

- Cuando su bebé esté listo, puede empezar a darle alimentos sólidos.
- Estos son algunos signos de que está listo para comer sólidos:
  - Abre la boca para recibir la cuchara.
  - Se sienta con apoyo.
  - Buen control de la cabeza y el cuello.
  - Muestra interés en lo que usted come.

- Evite los alimentos que causan alergias: maní, nueces, pescado y mariscos.
- Evite darle de comer más de la cuenta guiándose por las señas de que está lleno:
  - Se inclina hacia atrás
  - Voltea la cara
- Pregúntenos por programas como WIC que pueden ayudarlo a obtener comida para usted si está dando de lactar, o leche de fórmula para el bebé.

## Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Use siempre el cinturón de seguridad y no maneje habiendo consumido alcohol o drogas.
- Mantenga los objetos pequeños y las bolsas plásticas lejos de su bebé.
- Sostenga al bebé con una mano en cualquier superficie alta de la que pueda caerse y lastimarse.
- Para prevenir quemaduras, ajuste el calentador de agua para que la temperatura del agua del grifo sea de 120 °F o menos.
- No tome bebidas calientes mientras tiene a su bebé en brazos.
- Nunca deje solo a su bebé en una tina de baño, aunque esté colocado en una silla o aro de tina.
- La cocina es el cuarto más peligroso. No deje a su bebé gatear por allí; póngalo en un corral o una silla para comer.
- No use un andador para bebé.

## Su bebé va cambiando

- Mantenga las rutinas de comidas y los horarios para dormir.

## Cuna/Corral

- Ponga a su bebé a dormir boca arriba.
  - En una cuna que satisfice las normas actuales de seguridad, sin barreras laterales que puedan bajarse y barrotes distanciados a no más de 2 3/8 de pulgada. Obtenga más información en el sitio web

de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

- Si la cuna tiene una barrera lateral corrediza que puede bajarse, manténgala siempre arriba y bloqueada. Contacte al fabricante de la cuna para averiguar si hay un dispositivo que impida que la barrera lateral corrediza pueda bajar.
- Mantenga fuera de la cuna los objetos suaves y las partes sueltas de la cama, como edredones, almohadas, cojines de protección y juguetes.
- Baje el colchón de su bebé.
- Si usa un corral de malla, asegúrese de que la trama sea menos de 1/4 de pulgada.

## Hora del juego

- Descubra qué le gusta y qué no le gusta a su bebé.
- Estimule el juego activo.
  - Ofrézcale espejos, gimnasios de piso y juguetes coloridos para agarrar.
  - Coloque a su bebé boca abajo cuando esté despierto y usted lo pueda observar.
- Fomente el juego tranquilo.
  - Cargue a su bebé y hágale.
  - Léale a menudo.

## El llanto

- Cuando su bebé lllore, déle un chupón o acérquele uno de sus dedos para que se lo chupe.

## Dientes sanos

- Vaya al dentista dos veces al año. Es importante que mantenga sus dientes sanos para que no le pase al bebé bacterias que causan caries.
- No comparta cucharas ni vasos con su bebé ni trate de limpiar el chupón con su propia boca.
- Si su bebé tiene las encías adoloridas por la salida de los dientes, déle un aro de dentición frío.

NUTRICIÓN ADECUADA Y CRECIMIENTO

SEGURIDAD

DESARROLLO INFANTIL

DESARROLLO INFANTIL

SALUD ORAL



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 10/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.



# Consejos de Bright Futures para los padres

## Visita de los 4 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

### Qué esperar en la visita de los 6 meses

#### Hablaremos de:

- Incorporar alimentos sólidos
- Buscar ayuda para su bebé
- Seguridad en la casa y en el auto
- Lavarle los dientes al bebé
- Leerle y enseñarle cosas al bebé

---

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:  
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 10/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.